

Tiêu đề:

THỰC TRẠNG SỬ DỤNG MẠNG XÃ HỘI HIỆN NAY CỦA THẾ HỆ TRẺ

Tóm tắt:

Thực trạng sử dụng mạng xã hội (MXH) của thế hệ trẻ Việt Nam hiện nay báo động tình trạng lạm dụng, với khoảng 82-93% trẻ em 12-15 tuổi sử dụng hàng ngày, thời gian trung bình lên đến 5-7 tiếng/ngày. Giới trẻ chủ yếu dùng Facebook, TikTok, YouTube để giải trí, kết nối và nắm bắt thông tin, nhưng dễ dẫn đến nghiện, lo âu và giảm năng suất học tập

Từ khóa:

Thế hệ trẻ, mạng xã hội

1. Tần suất và Thời gian sử dụng

- **Mức độ phổ biến:** Gần như toàn bộ thanh thiếu niên (khoảng 97,6% học sinh từ 15-18 tuổi) sử dụng MXH, phổ biến nhất là Facebook, TikTok, Instagram, YouTube.
- **Thời gian sử dụng:** Rất cao, trung bình 5-7 tiếng mỗi ngày. Đặc biệt, gần 17% thanh niên Việt Nam dành hơn 8 giờ mỗi ngày cho internet và MXH.
- **Báo động "nghiện":** Việc sử dụng thiếu kiểm soát, lướt web liên tục và cảm thấy bất an khi không được truy cập đã trở thành dấu hiệu của việc "nghiện" MXH ở nhiều người trẻ. [[1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#)]

2. Mục đích sử dụng chính

- **Giải trí:** Nhu cầu chủ yếu, thông qua xem video ngắn (TikTok, Reels), xem phim.
- **Kết nối:** Liên lạc với bạn bè, gia đình, và mở rộng các mối quan hệ xã hội.
- **Cập nhật thông tin:** Theo dõi tin tức xã hội, xu hướng mới (trends).
- **Chia sẻ bản thân:** Đăng tải hình ảnh, video, status để thể hiện cá tính. [[1](#)]

3. Tác động tiêu cực của mạng xã hội

- **Sức khỏe tâm thần:** Sử dụng thụ động và quá mức tạo ra tâm lý đổ kỵ, tự ti, cô đơn và lo âu. Các nghiên cứu cảnh báo nguy cơ trầm cảm và rối loạn lo âu ở thanh thiếu niên.
- **Suy giảm khả năng tập trung:** Việc lướt TikTok/Facebook quá nhiều có thể gây ra các triệu chứng tương tự rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD).
- **Ảnh hưởng học tập:** Nghiện mạng xã hội dẫn đến giảm năng suất học tập và công việc.
- **An ninh mạng:** Rủi ro tiếp cận thông tin sai lệch, bắt nạt qua mạng hoặc lộ thông tin cá nhân. [[1](#), [2](#), [3](#), [4](#)]